

Opleiding : Uw emoties onder controle houden om effectiever te zijn

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. TOI

Prijs : 1320 € V.B.

★★★★★ 4,6 / 5

BEST

U oefent verschillende hulpmiddelen en methoden om uw emoties altijd en in alle omstandigheden onder controle te houden. U verwerft praktische vaardigheden om volledig effectief te blijven in emotionele of delicate situaties.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De emoties en hun impact kennen
- ✓ Positieve en negatieve emoties herkennen
- ✓ Emotionele stress kanaliseren
- ✓ Emoties beheersen door gedachten te confronteren
- ✓ Toepassen van ontspanningstechnieken

Doelgroep

Iedereen die meer wil weten over zijn emoties en beter wil leren omgaan met emotionele stress.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Tests, oefeningen, casestudies en een individueel actieplan om technieken voor emotiemanagement te oefenen.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die meer wil weten over zijn emoties en beter wil leren omgaan met emotionele stress.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Emoties en hun impact

- De cognitieve theorieën van emoties.
- Externe en interne stimuli.
- De aangename en schadelijke gevolgen van emotionele toestanden: voor zichzelf en voor anderen.
- Stressvolle elementen en emoties.
- Sympathie, empathie en antipathie.
- Emoties die ten grondslag liggen aan handelen of niet handelen.

Praktisch werk

Opstellen van een persoonlijke balans van uw emotionele toestand en de impact daarvan.

2 Hoe kunt u emoties en hun gevolgen identificeren?

- De dynamiek Gebeurtenis-Gedachte-Emotie-Gedrag.
- Onze gedachten zijn de bron van al onze emoties.
- Dynamische emoties: vreugde, plezier, rust, sereniteit, tevredenheid, motivatie.
- Onaangename emoties: angst, verdriet, spijt, vijandigheid, schuldgevoel, depressie, ontmoediging.
- Aangepaste (nuttige) en onaangepaste (schadelijke) emotionele stress.
- De effecten van emoties op onze relaties en communicatie.
- Constructieve en schadelijke gevolgen.
- Spontane gedachten.

Praktisch werk

Zelfevaluatietest van emoties en balans.

3 Hoe kan men zijn emoties beheren?

- Beheer van stress van emotionele oorsprong.
- Uw stress kanaliseren door de keuze van uw reacties.
- Positief omgaan met druk.
- Assertief zijn in plaats van vluchten, passief of agressief zijn.
- Zich positief motiveren door zich te ontdoen van negatieve en onrealistische gedachten.
- Vasthouden aan een rationele houding en realistische percepties.
- Situaties behandelen naargelang de emotionele niveaus.
- Eigen emoties en die van anderen verzachten.

Praktisch werk

Praktijkoefening over assertiviteit en het verzachten van agressieve houdingen.

4 Oefenen in het beheersen van emoties

- De praktische tools om emoties onder controle te houden.
- De confrontatie van gedachten die schadelijke emoties veroorzaken.
- Specifieke confronterende vragen.
- Ontspanningstechniek: houdingen en benadering.

Praktisch werk

Oefening over de confrontatie van spontane gedachten en cognitieve verstoringen. Oefening om een ontspanningstechniek toe te passen.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

5 Een persoonlijk aangepast actieplan opstellen.

- Doelstellingen voor cognitieve en gedragsverbetering vastleggen en uitwerken.

Praktisch werk

Opstellen van een individueel actieplan voor het beheer van emoties.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 20 apr., 20 apr., 4 mei, 12 mei, 15 juni, 15 juni, 15 juni, 20 juli, 17 aug., 17 aug., 17 aug., 21 sep., 29 sep., 19 okt., 19 okt., 16 nov., 17 nov., 7 dec., 7 dec.

BRUXELLES

2026 : 15 juni, 15 juni, 21 sep., 21 sep., 7 dec., 7 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 20 apr., 4 mei, 15 juni, 20 juli, 17 aug., 21 sep., 19 okt., 16 nov., 7 dec.

LILLE

2026 : 15 juni, 21 sep., 7 dec.

LUXEMBOURG

2026 : 15 juni, 21 sep., 7 dec.